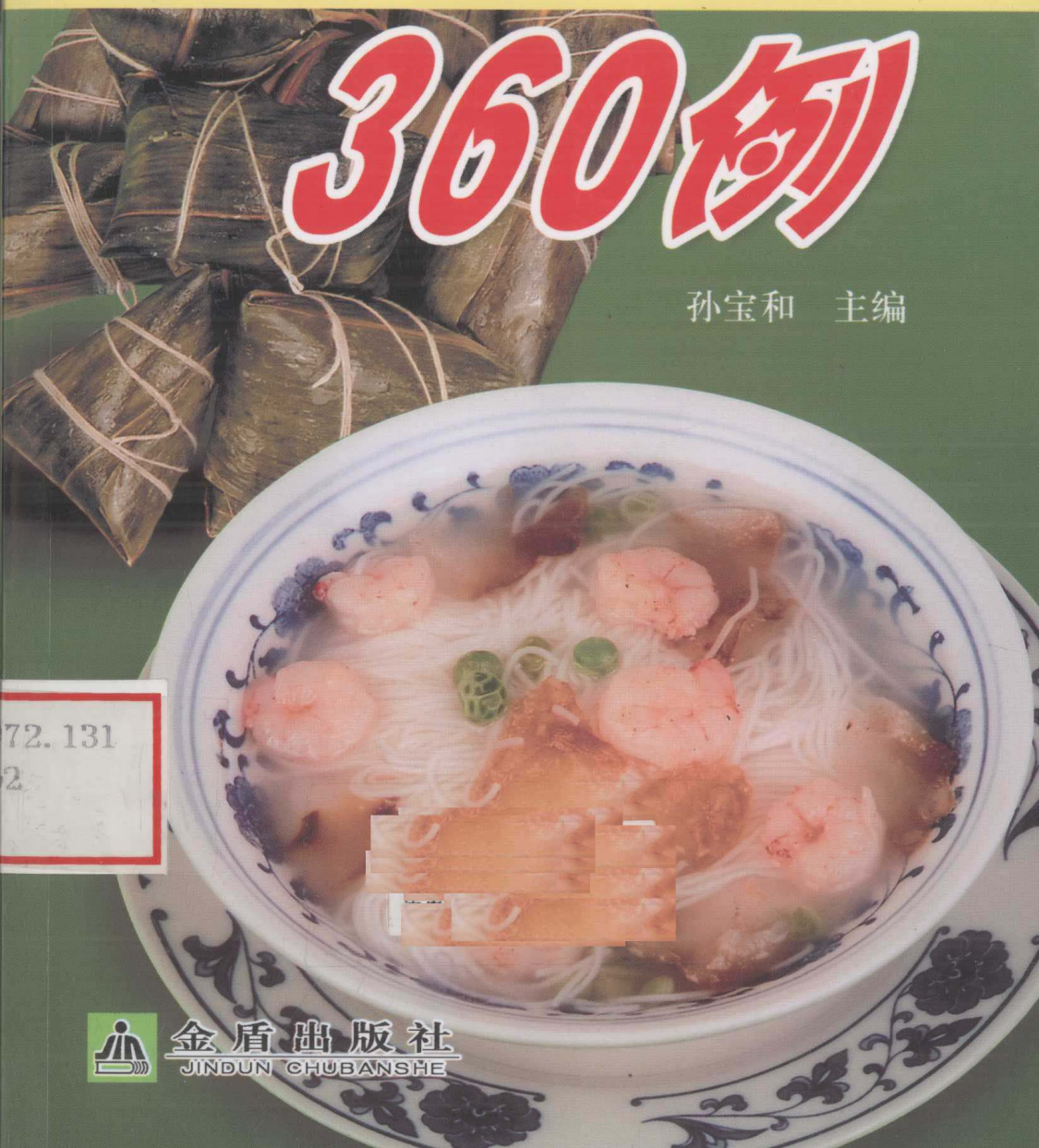


DAMI MEISHI ZHIZUO 360 LI

大米美食制作

360例

孙宝和 主编



72.131

2



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

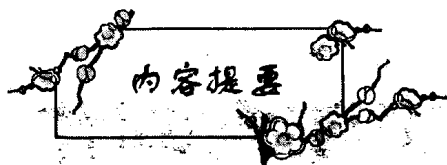
大米美食制作

360例

主 编	孙宝和				
编 著	刘新年	周继敏	于雨晴	于 疆	
	李建伟	张 伟	顾 新	白 伟	
	张 涛	李海星	孙 燕	于西延	
	白克利	廖端生	姜贵花		
摄 影	于 疆	周继敏			

TS972
-902

31



本书是一本专门介绍米类食物制作方法的食谱书。书中精选了米饭、米粉、米制小吃、米制糕点、米粥等米类食品共 360 余例，对每种米类食品的原料配比、制作方法、成品特点及制作中需要注意的问题均作了具体的介绍。本书所介绍的米类食品既适合家庭制作，也适合中小餐馆制作，还可供烹饪爱好者参考。

图书在版编目(CIP)数据

大米美食制作 360 例/孙宝和主编. —北京: 金盾出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5082-5355-8

I. 大… II. 孙… III. 大米—食谱 IV. TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 141956 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京印刷一厂

彩页正文印刷: 北京天宇星印刷厂

装订: 北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本: 850×1168 1/32 印张: 7.5 彩页: 8 字数: 182 千字

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~10 000 册 定价: 15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



随着经济的发展,人民生活水平的提高,越来越多的人吃得好,活动少,营养过剩,从而容易引发各种疾病,特别是代谢综合征,严重影响人们的身体健康和生活质量,甚至影响寿命。

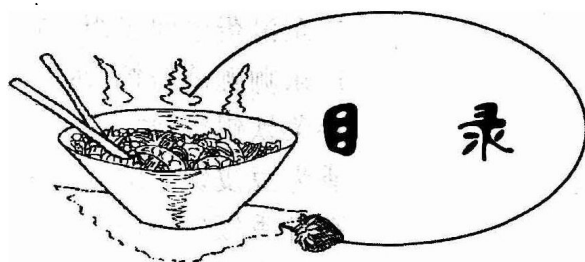
为此我国的营养学家提出,在主食方面谷类食物是中国传统膳食的主体,提醒人们保持我国膳食的良好传统,防止膳食西化的弊端。

中国人吃的谷类食物一般是指稻米、小麦面粉等。中国人不仅面食有许多做法,而且大米的做法也是多种多样,本书重点介绍大米美食的制作。人们从口感上和食用上把大米简单地分为粳米和糯米两种。我国传统的大米和米粉制作的食品种类有成千上万种,就像米饭简单分为普通米饭和花式米饭两种。普通米饭又分为蒸饭、焖饭。花式米饭分为炒饭、盖浇饭、菜饭和八宝饭等,每类又有数不清的花色品种。作为主食除了米饭之外,米粉是西北和广东一带爱吃的饭食,吃法不尽相同,凉吃、热吃,炒吃、蒸吃,品种繁多。米制小

吃的品种更是数不胜数,除了元宵、粽子这些常见的小吃外,更多的介绍家中和小餐馆可以制作的风味小吃。米制糕点也是我国人民普遍喜食的食物,书中也尽可能作了介绍。粥的品种也很多,简单分为淡粥、甜粥和咸粥。淡粥除用大米作原料之外,也有加入小米、绿豆、莲子、薯类等其他谷物的。甜粥有腊八粥、八宝粥等等。咸粥的内容更丰富,有加入虾、鱼、肉、皮蛋、蔬菜、蘑菇等。还有众多的药膳保健粥,有辅助治疗和保健作用,不过保健粥不是本书的重点,本书不作详细介绍了。

本书内容主要分为米饭、米粉、米制小吃、米制糕点、米粥等五大类。各类食品因出自不同地域、不同国家、不同民族的不同制法,就自然产生了各种不同的风味特点。本书共精选了米类食品360余例。在书中尽可能多地介绍一些品种,也包括一些外国的品种,为的是使人们更多地领略大米美食的丰富。书中介绍的米类食物的制法尽量选择适合一般家庭制作,也适合中小餐馆制作,对于烹饪爱好者也可学习参考。书中不足之处在所难免,敬请同行和读者多多指正。

作者



一.米 饭

焖白米饭/1

捞蒸米饭/1

罐蒸米饭/2

双蒸大米饭/2

赤豆糯米饭/3

安徽乌糯饭/3

乌饭/4

苗族花米饭/4

傣族竹筒饭/5

骨头汤焖饭/5

牛奶焖饭/6

海南香饭/6

扬州炒饭(一)/7

扬州炒饭(二)/7

香椿鸡蛋炒饭/8

家常什锦炒饭/9

香肠豌豆炒饭/9

芥蓝炒饭/10

鲜虾炒饭/10

腊味炒饭/10

叉烧肉炒饭/11

XO 酱炒饭/11

鸡蛋生菜炒饭/12

火腿香肠豌豆炒饭/12

大米美食制作360例

- | | |
|-------------|--------------|
| 番茄鸡肉炒饭/13 | 海鲜盖饭/25 |
| 鸡蛋炒饭/13 | 广东滑蛋牛肉盖饭/26 |
| 木须炒饭/13 | 广东咖喱鸡盖饭/26 |
| 牛柳炒饭/14 | 芽菜铁锅饭/27 |
| 鲜鱼香肠炒饭/14 | 香港豆皮饭/27 |
| 三鲜炒饭/15 | 荷叶香饭(一)/28 |
| 八宝炒饭/15 | 荷叶香饭(二)/29 |
| 肉丝蒜苗炒饭/16 | 荷叶香饭(三)/29 |
| 三丝炒饭(一)/16 | 荷叶鸡肉糯米饭/30 |
| 三丝炒饭(二)/17 | 新疆羊肉抓饭/31 |
| 宫保炒饭/17 | 新疆奶香米饭/32 |
| 猪心鸡蛋炒饭/18 | 佤族鸡肉烂饭/32 |
| 泥肠芥蓝蛋炒饭/18 | 连骨羊肉焖饭/33 |
| 牛肉茭白炒饭/18 | 阿拉伯什锦饭/34 |
| 菠萝鸡肉炒饭/19 | 土耳其葱头米饭/34 |
| 杏仁咖喱羊肉炒饭/19 | 巴尔干鸡肉烩饭/34 |
| 肉丝韭菜炒饭/20 | 阿塞拜疆杏仁烩饭/35 |
| 山东炒龙凤饭/20 | 意大利黄油焖米饭/36 |
| 山东金银饭/21 | 鸡骨汤豌豆糯米饭/36 |
| 肉丝鸡腿蘑炒饭/21 | 墨西哥香蕉炒米烩饭/37 |
| 苏州四喜肉菜饭/22 | 西班牙墨鱼炒米烩饭/37 |
| 上海油炸排骨菜饭/23 | 姜汁牛肉焖饭/38 |
| 上海猪油菜饭/23 | 印度咖喱牛肉盖饭/38 |
| 腊味沙锅煲饭/24 | 日本四喜饭/39 |
| 咖喱牛肉盖饭/25 | 日本寿司/39 |



猪油夹沙八宝饭/40

浙江荷香八宝饭/41

福建八宝蟳饭/41

北京果料八宝饭/42

油条糯米饭卷/42

朝鲜族药饭/43

安徽龙眼肉甜饭/43

瑞士奶蛋焖米饭/44

二、米 粉

时蔬炒米粉/45

肉丝炒米粉/45

尖椒牛肉炒米粉/46

三鲜炒米粉/47

咖喱牛肉炒米粉/47

西芹肉片炒米粉/48

猪肝炒米粉/48

木须炒米粉/49

云南过桥米线 /49

福建炒米线 /50

昆明什锦米线 /51

广东三丝粉卷 /51

香港炒米粉 /52

福州炒米粉 /52

家常什锦米粉 /53

广东沙河粉 /54

广东虾球沙河粉 /54

湖南牛肉米粉 /55

荆州鳝鱼米粉 /55

温江凉粉 /56

炒兴化粉 /56

豆芽辣酱炒米粉 /57

美味老鼠粉/57

西北凉皮/58

川西翡翠凉粉 /59

广西牛肉汤粉/59

西北羊肉汤粉/60

三鲜汤粉/60

鸡片盖菜汤粉/61



三、米制小吃

新疆米肠子/62

苗族猪血灌肠粿/63

傣族象耳粿粿/64

欢喜坨/64

绿豆果/65

萝卜丝菠菠果/65

白米果/66

糯米甜果/66

香芋米果/67

糯米糖枣/68

艾窝窝(一)/68

艾窝窝(二)/69

驴打滚/70

蓼花/71

京果/72

福建肉蛎饼/72

福建韭菜酥/73

福建锅边/74

福建炸枣/74

福建虾饼/75

广东虾饼/75

桃花泛/76

四川盐茶锅巴/77

台湾双鲜锅巴/77

安徽笼糊/78

糯米春卷/78

怀山泥佛手/79

米花卷煎/80

香港小圆松/80

八宝梨罐/81

四川八宝锅蒸/81

荸荠丸子/82

荠菜丸子/82

安徽水晶山药球/83

安徽炒米肉丸/84

宇治白玉/84

猪油米花糖/85

广州煎堆/85

九江煎堆/86

龙江煎堆/87

香港油堆/88

澄沙肉/88



徽子米粉油茶/89	豆粉糍果/106
担担油茶/89	八宝芝麻米糍/107
金特炒米粉/90	麻糍/107
土耳其米茄子/91	油糍(一)/108
鲜肉糯米煎饼/92	油糍(二)/109
福州米花糖/92	油糍(三)/110
南丰米花糖/93	炸糍粑/110
地道水角/93	炸桃仁芝麻糍果/111
咸水角/94	炸三仁糍果/111
蕻叶角/95	炸芝麻豆沙糍果/112
猪仔角/95	炸猪油果脯糍巴/112
煎拍档/96	炸牛肉糍果/113
河鲜西米球/97	炸叉烧肉糍果/114
炸藕饺/97	红苕粿/114
糯米坨/98	炸豆沙糍果/115
湖北面窝/99	红安绿豆糍粑/115
糯米甜藕/100	莲蓉软糍 /116
藕粉饺/100	什锦元宵/116
糯米烧卖/101	红果元宵/117
开心烧卖/102	五仁元宵/117
南瓜饼/103	黑芝麻汤圆/118
糯米麻球/103	枣泥汤圆/118
伊特拜里西米粒面饼/104	潮汕汤圆/119
古拜地艾米粒面饼/105	桂花夹心元宵/119
白糖糍果/106	鸽蛋圆子/120

大米美食制作360例

- | | |
|---------------|-------------|
| 酒酿元宵/121 | 肉丁珍珠团子/133 |
| 桂花酒酿/122 | 猪油夹沙汤团/134 |
| 蒲江醪糟/122 | 三鲜碧子团/134 |
| 清水醪糟/123 | 宁波猪油汤团/135 |
| 涪陵油醪糟/123 | 豆沙青团/135 |
| 荸荠酒酿/124 | 香港芋糯麻团/136 |
| 蛋丝米酒/124 | 山药珍珠糯米丸/136 |
| 桑椹米酒/125 | 北方红枣粽子/137 |
| 薏苡仁米酒/125 | 赤豆粽子/137 |
| 菊花米酒/125 | 苏式猪油夹沙粽/138 |
| 江米酒小汤圆/126 | 上海鲜肉粽子/139 |
| 江米酒甩果/126 | 咸味什锦粽子/139 |
| 江米酒银耳羹/127 | 莲子什锦粽子/140 |
| 江米酒莲子百合/127 | 川味灰水凉粽/141 |
| 桂花西米酒/127 | 川味椒盐豆粽/141 |
| 鲜肉糯米圆子/128 | 广式荷叶裹蒸粽/142 |
| 三鲜糯米圆子/128 | 台湾叉烧肉粽/142 |
| 雨花石汤圆/129 | 台湾绿豆粽/143 |
| 芝麻汤团/130 | 客家八宝粽/143 |
| 鲜肉糯米汤团(一)/130 | 咸肉粽/144 |
| 鲜肉糯米汤团(二)/131 | 新都叶儿粑/144 |
| 四喜汤团/132 | |



四、米制糕点

- | | |
|--------------|---------------|
| 大笼糕 /146 | 糯米豆沙切糕 /159 |
| 橘红糕 /146 | 果酱花糕 /159 |
| 松糕(一) /147 | 猪油糕 /159 |
| 松糕(二) /148 | 玫瑰冰雪酥 /160 |
| 双林子孙糕 /148 | 椰蓉糯米团糕 /160 |
| 百子蜜糕 /149 | 蛋黄七层糕 /161 |
| 火炙烘糕 /149 | 九层咸糕 /161 |
| 印糕 /150 | 莲肉糕 /162 |
| 江米豆面糕 /150 | 藕米糕 /163 |
| 如意百果糕 /151 | 藕丝糕 /163 |
| 茯苓糕 /151 | 煎米糕 /163 |
| 水晶糕 /152 | 甜凉糕 /164 |
| 玫瑰夹沙糕 /153 | 太极凉糕 /164 |
| 芝麻糯米糕 /153 | 糯米凉糕卷 /165 |
| 什锦糯米糕 /154 | 杏仁葛根粉凉糕 /166 |
| 定胜糕 /154 | 三色豆沙果味凉糕 /166 |
| 大米粉果料碗糕 /155 | 江米小枣凉糕 /167 |
| 碗碗糕 /155 | 崇庆冻糕 /168 |
| 五色小糕 /156 | 双糕嫩 /168 |
| 五色玉兰饼 /157 | 松子枣泥拉糕 /169 |
| 整米切糕 /158 | 香港糯米夹心糕 /169 |



大米美食制作360例

- | | |
|--------------|---------------|
| 水晶八果夹心糕 /170 | 豆沙炸糕 /182 |
| 苹果米糕 /171 | 炸麻团 /182 |
| 棉花糕 /171 | 麻香蜜枣 /183 |
| 新津黄糕 /172 | 八宝糯米卷 /183 |
| 桂花豆沙条头糕 /173 | 盆糕 /184 |
| 提浆糖糕 /174 | 桂花糖年糕(一) /185 |
| 马蹄糕 /174 | 桂花糖年糕(二) /185 |
| 冰糖发糕 /175 | 糖年糕 /186 |
| 蒸米粉发糕 /175 | 江米年糕 /187 |
| 重阳糕(一) /176 | 猪油年糕 /187 |
| 重阳糕(二) /177 | 福建白年糕 /188 |
| 广东白糖发糕 /178 | 排骨年糕 //188 |
| 青山麻烘糕 /178 | 鸡丝炒年糕 /189 |
| 鱼蓉腊肉萝卜糕 /179 | 黑洋酥年糕团 /189 |
| 沙榄萝卜糕 /180 | 糯米五仁年糕 /190 |
| 香肠萝卜糕 /180 | 虾仁汤年糕 /190 |
| 耳朵眼炸糕 /181 | |

五、米 粥

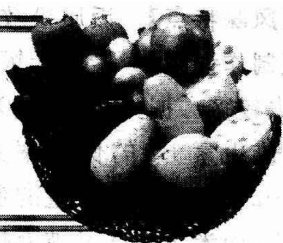
- | | |
|------------|------------|
| 绿豆粥 /192 | 芝麻粳米粥 /193 |
| 赤豆粥 /192 | 薏米粥 /194 |
| 甘薯粥 /193 | 荷叶粥 /194 |
| 二米芸豆粥 /193 | 花生红枣粥 /194 |



核桃米糊 /195	馥园坠火粥 /206
红枣白糖粥 /195	艇仔粥(一) /206
百合粥/196	艇仔粥(二) /207
莲子粥/196	及第粥 /208
萝卜粳米粥/197	蛤蚧粥 /209
消暑粥 /197	鸭羹粥 /209
薏米芡实粥/197	八卦粥 /210
蚝豉粥 /198	东坡羹(荠菜粥) /210
健脾养血粥 /198	鸡粥汤 /211
栗子粥 /198	生片粥 /211
枣莲三宝粥 /199	鱼生粥 /212
鲜乳粥/199	海蛎粥 /212
富贵长生粥/200	猪肉粥 /213
腊八粥(一) /200	兔肝粥 /214
腊八粥(二) /201	枸杞羊肾粥 /214
酥豆糖粥 /202	猪肺粥 /214
牛肉粥 /202	三白粥 /215
小绍兴鸡粥 /203	猪肚粥 /215
羊肉粥 /204	胡桃粥 /215
湖北鱼粥 /204	菠菜粥 /216
山药咸粥/205	蟾蜍粥/216
虾皮菠菜粥/205	



一、米饭



焖白米饭

【主要原料】 大米和水。米与水的比例约 1 : 2。

【制作方法】 ①开水下米法：在锅内加 2 倍于大米重量的水，烧开后加入淘洗净的大米，盖上锅盖焖烧至沸腾后改用小火焖烧，闻有香味后离火，再闷几分钟即成。 ②冷水下米法：米与适量冷水同时下锅，用大火烧开后，改用力火均匀的小火焖烧，待闻到香味后离火，再闷几分钟即成。

【风味特点】 米饭浓香、质软，口感好。

【制作说明】 焖饭时，大米淀粉糊化充分，有利于消化吸收，营养素保存率高。但如果火候掌握不好，容易焦底糊锅。现在家庭普遍用电饭煲焖米饭，解决了焦底糊锅的问题。

捞蒸米饭

【主要原料】 大米和水。米与水的比例约 1 : 5。

【制作方法】 先将水烧开，然后倒入淘净的大米，煮沸，待米粒膨胀、米汤色白时立即捞起米饭，沥干米汤，装入蒸笼内，用大火蒸熟即成。

大米美食制作360例

【风味特点】 饭质松散利口。

【制作说明】 捞蒸米饭因大米经过先煮后捞再蒸,各种营养素损失较多。据分析,捞蒸米饭中维生素 B_1 的保存率为 17%~33%,维生素 B_2 的保存率为 50%左右,维生素 B_5 的保存率为 21%~24%。同时,大量的蛋白质、脂肪和糖类在煮制时也溶解在米汤中,而米汤往往又被弃掉,这是十分可惜的。

罐蒸米饭

【主要原料】 大米和水。米与水的比例约 1:2。

【制作方法】 在蒸罐或钵内放入淘洗净的大米和水,直接上笼蒸熟或放在沸水锅内蒸熟。

【风味特点】 米饭软硬适口,黏性较强。

【制作说明】 罐蒸米饭,维生素 B_1 保存率为 62%,是捞蒸米饭的 2~3 倍;维生素 B_2 的保存率几乎达到 100%,是捞蒸米饭的两倍;维生素 B_5 的保存率为 30%,也高于捞蒸米饭。从营养价值来看,罐蒸米饭优于捞蒸米饭。

双蒸大米饭

【主要原料】 大米和水。米与水的比例约 1:2。

【制作方法】 将淘洗净的大米倒在笼屉内用大火蒸,待冒大气后,再蒸 20 分钟,取出摊晾,按需要量将蒸过的米装入钵内,加 2 倍左右的水,再蒸 1 小时即成。如果大食堂用米量过多时,则已将蒸过的米倒入桶内,每 500 克米加 1000 毫升开水,用饭铲搅拌均匀后盖上盖闷半小时,待水分全部吸收后,盛入笼屉,再用饭铲



搅散，蒸半小时即熟。

【风味特点】 出饭率较高，饭质松散可口。

【制作说明】 双蒸米饭营养素保存率较高，具有捞蒸米饭和罐蒸米饭两方面的优点。

赤豆糯米饭

【主要原料】 糯米 500 克，赤小豆 100 克。

【制作方法】 ①将赤小豆淘洗净放入沸水锅内(赤小豆与水的比约 1 : 5)，煮至豆鼓涨将要开裂时捞出。②另将糯米淘净后，用煮过赤小豆的汤浸泡一夜。第二天，把糯米和赤小豆搅拌均匀后，上笼屉蒸 40 分钟，即可食用。

【风味特点】 赤小豆(又称红小豆)属于豆科。据《本草纲目》记载：“赤小豆逐津液，利小便，消水通气而健脾胃。”赤豆糯米饭，饭色红润，具有赤豆香气，营养丰富，有增食欲、强身体之功效。

【制作说明】 我国有些地方在旧历十月初一有吃赤豆糯米饭的习俗，名为“吃红饭”。在日本，赤豆糯米饭称为赤豆饭，是办喜事和祝贺生日时的必备饭食。在生日那天全家人都要吃“赤豆饭”，以祝福长寿。

安徽乌糯米饭

【主要原料】 优质糯米 1500 克，乌饭叶 150 克。

【制作方法】 ①乌饭叶洗净后加水煮 30 分钟，除去叶、渣，取其汁备用。②将糯米淘洗净用乌饭叶汁浸泡 4 小时，待米色变黑时即可用于蒸饭或焖饭。

